

WAS SIE WÄHREND EINER HITZEWELLE BEACHTEN SOLLTEN

Vermeiden Sie Softdrinks und Alkohol

Diese Getränke können die Austrocknung fördern, da sie entwässernd wirken. Softdrinks enthalten zudem Zucker und Koffein, was die Flüssigkeitsbalance zusätzlich belasten kann. Trinken Sie bei Hitze bevorzugt **Wasser oder ungesüßte Kräutertees**.



Meiden Sie die Mittagshitze

Zwischen **11 und 17 Uhr** ist die Sonnenstrahlung besonders intensiv. Wenn möglich, sollten Sie in **dieser Zeit im Haus bleiben**. Verzichten Sie bei großer Hitze möglichst auf körperliche Aktivitäten im Freien, um Überlastung, Erschöpfung oder Kreislaufbeschwerden vorzubeugen.



Denken Sie an Ihre Medikamente

Einige Arzneimittel können bei Hitze die körpereigene Temperaturregulierung beeinflussen. Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob Ihre **Medikation angepasst** werden muss.



Trinken Sie ausreichend Wasser

Bei hohen Temperaturen verliert der Körper durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Achten Sie deshalb darauf, über den Tag verteilt **regelmäßig Wasser zu trinken** – am besten in kleinen Portionen. Besonders bei Aktivitäten im Freien ist eine mitgeführte Trinkflasche sinnvoll.



Tragen Sie luftige, helle Kleidung

Leichte Stoffe wie Baumwolle oder Leinen fördern die Luftzirkulation. **Helle Farben** reflektieren das Sonnenlicht besser als dunkle. Ergänzen Sie Ihre Kleidung durch eine **Kopfbedeckung** und denken Sie an **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor.



Achten Sie auf Warnzeichen

Symptome wie **Schwindel**, **Kopfschmerzen** oder **Übelkeit** sollten ernst genommen werden. Reagieren Sie frühzeitig und suchen Sie bei Bedarf **medizinische Hilfe**.



WICHTIGE KONTAKTE



Rettungsdienst: **112**
Hitzewarnungen (DWD)



Polizei: **110**
Trinkwasserstellen



Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117**

Hitzeschutz-Infos



Telefonseelsorge
0800 111 0 111 oder
0800 111 0 222